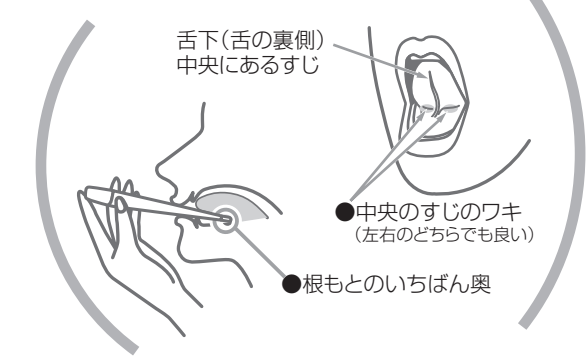
◎ 正しい基礎体温を測定するために

注意
- 人の体温測定以外に使用しないでください。
- 口中以外で測定しないでください。
- 測定結果の自己診断、治療は行わないでください。

体温計の正しいあてかた

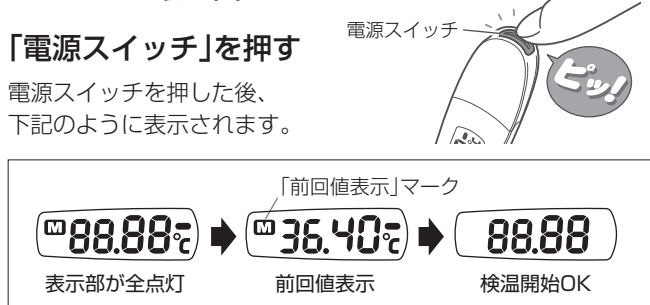
正確な体温測定をするためには、正しい位置に体温計をあてることが大切です。

毎日、正しく測るためのポイント

- ●おやすみになる前に、この体温計を枕元にご用意ください。
- ●目が覚めたら、起きあがらずに、そのまま布団の中（安静な状態）で測定します。
- ●正確な基礎体温曲線をみるため、毎朝の検温は、なるべく一定の時刻に行いましょう。
- ●測定の前に、飲食はしないでください。
- ●検温は、いつも同じ方法で行い、測温部を舌下（舌の裏側）にあてる位置は、いつも同じところに正しくあてるようにしてください。舌下（舌の裏側）のいちばん奥にある舌小帯（中央のすじ）の両側が正しい検温位置です。

◎ 体温の測りかた

❶ 体温計側面のへこみをしっかりつかみ、収納ケースから取り出す

❷「電源スイッチ」を押す

電源スイッチを押した後、下記のように表示されます。

注意
- 「検温開始OK」であることを確認してから使用してください。
- 長期間使用していなかったときは、「電池電圧低下」マークが点灯又は点滅していないことを確認してから使用してください。

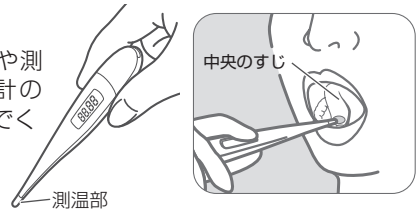
※購入後初めて使用するとき及び電池交換時は、前回値はありませんので「--.--℃」と表示されます。

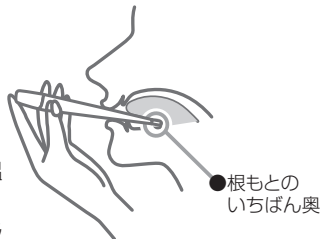
※購入後初めて使用するときは、液晶保護フィルムをはがしてから使用してください。

❸ 体温計側面のへこみをしっかりつかみ、体温計の測温部を舌下中央のすぐ横にあてる

注意
- 電源を入れるときや測定開始前に、体温計の測温部に触らないでください。

中央のすじ

測温部

❹ 舌を下げ、口を軽く閉じて待つ

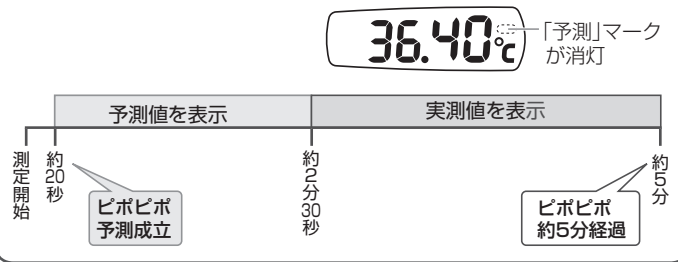
注意
- 測温部が動かないように、体温計を指で支えてください。
- 測定中は口を開けず、鼻で呼吸してください。(会話も避けてください)

❺『ピポピポ』と3回鳴ったら取り出す

測定結果が表示されている状態で、電源スイッチを押す（1秒以内）とバックライトが約2秒間点灯します。

注意
- 取り出してから表示値が変化したときは、変化後の値を読み取ってください。
- 数値を読み取る際、体温計の測温部に触れないでください。表示が変化することがあります。
- 表示が点滅するときは、最初から測り直してください。

「予測」マークが点灯

36.40℃

医師の指示などにより特に厳密な体温管理が必要な場合は、電子音が鳴っても取り出さずに測定を続けます。検温開始から約5分後に再び電子音が鳴ったら、検温終了です。

❻ 検温値を記録する(基礎体温のとき)

❼ 電源スイッチを押して(1秒以上)電源を切り、ケースに収納する

電源を切った後でも、電源スイッチを押すと、前回の検温値が表示されます。
電源を切り忘れても、約3分後に自動的に電源が切れます。

注意
- 乾いた布等で水気を拭き取ってから収納ケースに収納してください。
- 暖房器具のそば、車の中、日光や紫外線等の強い光があたる場所に保管したり、放置しないようにしてください。
- くり返し検温するときは、少し時間をおくなど、体温計の測温部を冷ましてから検温してください。そのまま測ると、正確な検温ができないことがあります。

WOMAN°C ウーマンドシー

テルモ電子体温計C531 取扱説明書

TERUMO

ご使用の前に、必ずこの「取扱説明書」をよくお読みの上、正しくお使いください。
又、「取扱説明書」は必ず保管してください。

2010年6月

この体温計には水洗いができる防水機能と暗い部屋でも表示が見えるバックライト機能がついています。

◎ 安全にお使いいただくために

注意文の表示内容

本取扱説明書では、表示内容に従わず、誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を次の表示で区分し、説明しています。
お使いになる方や、他の人々への危害や財産への障害損害を未然に防止するため、表示内容に従ってご使用ください。

区分	内容
禁忌・禁止	**絶対に行ってはいけないことを示します。** • 本品の性能を超える、又は不適正な使いかたにより、死亡又は重症を負う危険性があります。
警告	**特に注意していただきたいことを示します。** • 適正に使用しても、注意を怠ると死亡又は重症を負う可能性が想定されます。
注意	**使用にあたり、一般的な注意を示します。** • 誤って使うと、傷害を負う可能性、又は物的損害※のみの発生が予想されます。

※物的損害とは、家屋、家財、及び家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

ご使用の皆様へ

禁忌・禁止
- 引火性のある環境では使用しないでください。[引火又は爆発の誘因となる可能性があります。]

警告
- 子供だけで使わせないでください。[本品の先端部をかみ切って飲み込んだり、けがをする可能性があります。]

注意
- 消毒液に水没させないでください。[故障の原因となります。]
- 指定以外の電池を使用しないでください。[故障の原因となります。]
- 交換用の新しい電池、電池カバー、外したねじは、子供の手の届かないところに置いてください。[子供の手の届くところに置くと、誤飲の可能性があります。]
- 電池の交換は、同じ種類の新品の電池2個を同時に取り替えてください。[古い電池を混ぜて使用すると、電池が発熱し、故障の原因となります。]
- 使用済みの電池を取り出すときは、つまようじ等を使い、金属製の棒等は使用しないでください。[故障の原因となります。]
- 電池を取り出す際、内部の部品に触れたり、引っ張ったりしないでください。[故障の原因となります。]
- 電池のプラス面を上にして入れてください。[プラス、マイナスの向きを間違えて入れると、故障の原因となります。]
- 電池や電池カバーを無理な力で押し込まないでください。[本体が破損する可能性があります。]
- ねじを強くしめすぎないでください。[本体が破損する原因となります。]
- 電池の電解液が、目、皮膚、衣服に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。[失明やけがのおそれがあります。]
- 電池を重ねて置かないでください。[発熱、発火の原因となります。]
- 電池を火の中に投げ込まないでください。
- 使用前に、外観を確認し、破損等の異常が認められた場合は使用しないでください。［検温値の異常や、けがの可能性があります。]
- 破損したものは使用しないでください。［検温値の異常や、けがの可能性があります。]
- 強くかまない、踏まない、落とさない、強いショックを与えない、曲げない、引っ張らないでください。[破損や故障の原因となります。]
- 本品に液体や異物が入らないようにしてください。［内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により故障の原因になることがあります。]
- 強い静電気や電磁波、磁石等に近づけたり、近くで携帯電話を使用しないでください。[誤作動や故障の原因となります。]
- 活性ガス（消毒用ガスも含む）環境、多湿環境等や塵埃、噴霧、腐食性ガスの発生する場所で電池交換は行わないでください。[内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により故障の原因となります。]
- 使用条件下であっても、急激な温度変化を生じさせる使用はしないでください。[装置内部での結露発生により、損傷や経時劣化が生じ、本品が有する機能や性能が得られない可能性があります。]
- 本品は、振動の発生する場所で使用しないでください。[本品が有する機能や性能が得られず、又、故障の原因となります。]
- 分解、修理、改造は行わないでください。[破損や故障の原因となります。]
- 本品の表示部を強く押えたり、ボールペンやツメ等、硬いもの、先の尖ったものでつついたりしないでください。[表示部の破損や故障の原因となります。]
- 添付文書、取扱説明書を確認の上、使用してください。

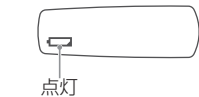
◎ 次のものがそろっていますか？

万一、不足しているものがあるときは、すぐにお買い上げの販売店又はテルモ・コールセンター(0120-008-178)までご連絡ください。
この体温計の販売名は テルモ電子体温計C531 です。

- ●本体
- ●収納ケース
- ●取扱説明書／品質保証書
- ●添付文書／EMC技術資料
- ●アルカリマンガン電池（LR41×2、本体内部）
  ※モニター用のため、寿命が短い場合があります。

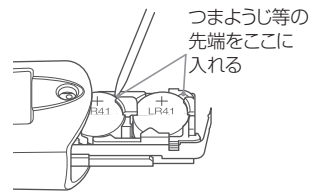
◎ 電池の取り替えかた

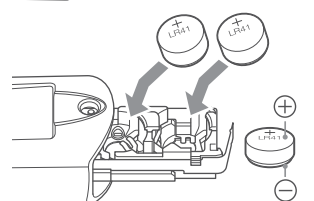
こんなときは電池交換が必要です。

アルカリマンガン電池(LR41)2個を用意し、交換してください。

1. 小型のプラス(＋)ドライバー(サイズ：0番用)で背面のねじを外し、電池カバーを取り外す

注意
- 外したねじ、電池、電池カバーは子供の手の届かないところに置いてください。子供の手の届くところに置くと誤飲の可能性があります。
- 合わないドライバーを使用すると、ねじの頭がつぶれることがあります。
- ねじを強くしめすぎないでください。破損する可能性があります。
- **電池カバーの内側にゴムのリングがついています。このリングをなくさないようにしてください。**

2. つまようじ等で使用済みの電池を取り出す

注意
- 金属製の棒等は使用しないでください。又、内部の部品に触れたり、引っ張ったりしないでください。故障の原因になります。

3. 2個(LR41)とも、⊕ を上にして、新しい電池を入れる

注意
- 同じ種類の新品の電池2個を同時に取り替えてください。古い電池を混ぜて使用すると、電池が発熱し、故障の原因となります。

4. 電池カバーを本体に取り付けて、ねじをしめる

注意
- ねじを強くしめすぎると、破損の原因となります。
- 電池カバーと本体との間に異物等が挟まらないように注意してください。隙間から水等が内部に浸入し、故障の原因となります。

5. 電源スイッチを入れ、正しく表示されることを確認する

※電池交換後、一度測定するまで前回値は「--.--」と表示されます。

お願い 本製品や使用済みの電池を廃棄する際には、各自治体のルールに従って適正に処理してください。

キリトリ

品質保証書

このたびは、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常のご使用において万一故障が発生しましたときは、裏面の保証規定により無償対応いたします。
品質保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

販売名：テルモ電子体温計C531

お名前：

ご住所：

TEL：

お買い上げ販売店名：

お買い上げ年月日：　　年　　月　　日

検査合格証　合格

TERUMO

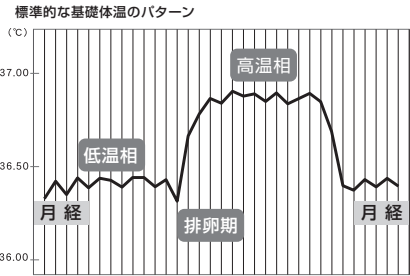
製造販売業者：テルモ株式会社　東京都渋谷区幡ヶ谷 2丁目 44 番 1 号

基礎体温ってなに？

基礎体温とは、体の動きがいちばん安静な状態にあるときの体温のこと。
その条件をもっとも満たすのが「早朝、目を覚ましたときに、動かずにそのままの状態で測った体温」。
これを基礎体温と呼びます。

基礎体温表をつけると、こんなことがわかります

健康な女性の基礎体温をグラフにすると、下のグラフのように、体温の低い時期（低温相）と高い時期（高温相）の二相曲線を描くことがわかります。

このパターンは月経や排卵日など女性の性周期に従ってくり返されており、この動きを継続的に記録することで、排卵の有無を確認したり、体調を把握することができますし、妊娠を早く知ることもできます。

●妊娠しやすい日

排卵後の卵子の寿命は約 24 時間程度。又、精子はおよそ 3 日間は受精能力があると言われています。ですから排卵前 3 ～ 4 日から排卵後 1 ～ 2 日がもっとも妊娠しやすい期間と言えます。ただし排卵日が一定していない人は、この予測はできません。

●妊娠したかどうか

高温相が 16 日以上続くときは妊娠している可能性があります。
排卵日から 12 ～ 14 日で尿による妊娠反応がでますので、確認したら 1 ～ 2 週間以内に産婦人科で受診しましょう。

●無排卵月経

高温相は、排卵の後に体温を上昇させるプロゲステロン（黄体ホルモン）が分泌されるために起こります。したがって低温相しかない場合、無月経か、もし月経があったとしても排卵がなく、プロゲステロンが分泌されない「無排卵月経」が考えられます。

●次回月経の予測

「高温相の日数は 12 ～ 16 日でほぼ一定」という特徴から、排卵後は次の月経が始まる時期を予測することも可能です。たとえば今日が高温相に入って 4 日目なら、あと 10 日ほどで月経になることが予測されます。今日がまだ低温だったら、正常な月経周期では 12 日以内に月経になることはありません。

保証規定

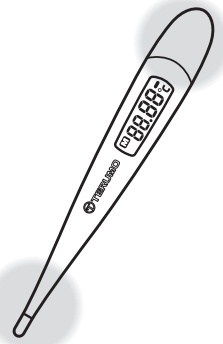
（1）保証期間は、お買い上げ後1年間です。
（2）ご使用中、故障が発生した場合はテルモ・コールセンターへご連絡ください。
（3）保証期間中に、通常の使用において万一故障が発生したときは、品質保証書を現品にそえて送付していただければ、無償対応いたします。
（4）ただし、以下の場合は保証期間中でも有償になります。
　（イ）ご使用中で取扱いの過誤（落としたり、強いショックを与える、水をかけるなど）により発生した故障。
　（ロ）正しい状態（使用後はケースに入れるなど）でご使用にならなかった場合。
　（ハ）消耗部品（電池）
　（ニ）製品の改造、不当な修理により発生した故障。
　（ホ）火災、地震、水害等天災地変などの不可抗力による故障及び損傷。
　（ヘ）故障の原因が本製品以外に起因する場合。
　（ト）上記以外で弊社の責に帰することのできない原因により発生した故障。
　（チ）品質保証書のご提示がない場合。
　（リ）品質保証書にお買い上げ日、販売店名の記載がない場合（ただし、お買い上げのレシートでも可）、又、字句を書き換えられた場合。
（5）本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

キリトリ

体温計は清潔にして使いましょう

毎日、口中で使うものなので
水洗いを行い
いつも清潔にして使用ください。

注意

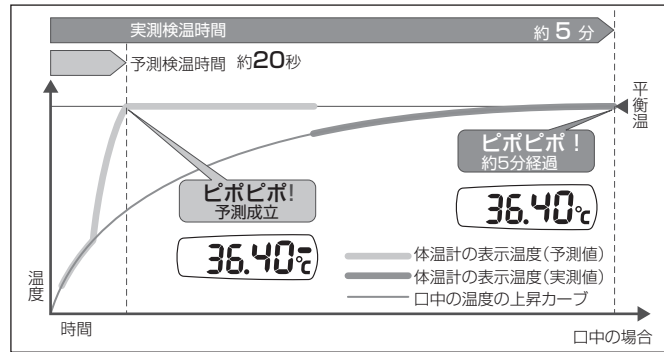
- **本体と収納ケースは水で洗うことができます。収納ケースに収めるときは、乾いた布等で水気を拭き取ってください。**
- シンナー等の有機溶剤、ポビドンヨード、クレゾールは使用しないでください。
- 消毒液に浸さないでください。
- 消毒する際は、同梱の添付文書に記載されている方法で行ってください。
- ドライヤー等を使用して乾燥させないでください。
- 熱湯消毒（50℃以上）はしないでください。
- 超音波洗浄はしないでください。

体温計の先だけではなく、全体を清潔にしてください。

バックライトの使いかた

朝、まだ暗い部屋の中でも快適に基礎体温が測定できるように、バックライト機能がついています。

- 測定結果を表示している状態で、電源スイッチを押す（1 秒以内）とバックライトが約2 秒間点灯します。
- 前回値表示と体温計を口中から取り出した際には、バックライトが自動で点灯します。

※電源スイッチを 1 秒以上押し続けると、電源が切れます。

しっかり検温プログラム 約20秒で測れるひみつ

テルモ体温計C531は、多数の体温上昇データをテルモ独自のアルゴリズムで解析し、5分後の**平衡温（へいこうおん）**がどのくらいになるのかを、短時間に演算します。したがって、わずか20秒程で平衡温を予測することができます。

「平衡温」とは？

口中の温度は、口をしっかり閉じることで体の内部の温度が反映されて温まります。この完全に温まったときの温度を**平衡温（へいこうおん）**と言います。平衡温に達するには、口を閉じてから5分以上かかります。

さらに詳しい情報は

女性の健康情報サイト
terumo women's health
カラダと話そう
terumo-womens-health.jp

カラダと話そう　検索

基礎体温表のダウンロードもできます。

◉ 検温値に疑問を感じたら

検温するたびに温度の数値が違う。	注意 • 体温は、時間帯、気温、睡眠、感情等の要因で常に変動しています。又、個人差、年齢等でも違いが見られます。自分の正しい平熱をあらかじめ検温しておいてください。 • 飲食後、運動後、入浴後、外出から帰宅後はすぐに検温せず、30 分ほど待ってから測ってください。
低めに表示されることがある。	● 次のようなときには、検温値が低く表示されることがあります。再度検温してください。(☛「体温の測りかた」) ・測定時に、体温計の測温部を正しい位置にあてていない。 ・体が冷え切っている。 ・体温計が冷えている。室温になじませてから、再度検温してください。 ● 検温をくり返すと検温値が低くなることがあります。少し時間をおくなど、体温計の測温部を冷ましてから検温してください。
高めに表示されることがある。	● 検温をくり返すと検温値が高くなることがあります。少し時間をおくなど、体温計の測温部を冷ましてから検温してください。
口の中から取り出したときに、表示が変わる。	● 取り出してからも、平衡温が確定されるまで若干の時間がかかります。検温値が固定されてから数値を読み取ってください。 ● 測温部に指等が触れて検温が再スタートした場合にも、表示が変わります。測温部に指等が触れないようして、再度検温してください。(☛「体温の測りかた」)

◉ 故障かな？と思ったら

故障が疑われる場合には、まず以下の項目について確認をお願いいたします。
それでも問題があるときは、「保証規定」をお読みの上、テルモ・コールセンターへご連絡ください。

こんなときは	原 因	対処方法
▭ のみが表示される。	電池が消耗している。	新しい電池[LR41]2個をお買い求めになり、交換してください。(☛「電池の取り替えかた」)
36.40 表示が点滅する。	1 回目の電子音が鳴る前に、体温計の位置がずれた。	注意 一度電源を切った後、再度検温してください。(☛「体温の測りかた」)
E が表示される。	1 回目の電子音が鳴る前に、体温計が外れた。	
0 が表示される。	検温値が42℃を超えている。	人の体温測定以外には使用しないでください。
電子音が止まらない。	静電気による誤動作。	一度電池を外して、入れ直してください。(☛「電池の取り替えかた」)
初期表示が正常ではない。		
EE が表示される。		
5分経過時の電子音が鳴らない。	1 回目の電子音が鳴った後、体温計の位置がずれた。	再度検温してください。(☛「体温の測りかた」)
口の中から取り出したときに、何も表示されていない。	体温計をあてるときなどに電源スイッチに触れて、電源が切れた。	電源を入れ直して、再度検温してください。(☛「体温の測りかた」)
	1 回目の電子音が鳴った後、体温計の位置がずれた。	
Hi を表示する。	使用可能な周囲温度の上限を超えています。	表示が消える（「88.88」が示される）まで、室温になじませてから、検温してください。
Lo を表示する。	使用可能な周囲温度の下限を超えています。	

◉ 仕 様

販売名	テルモ電子体温計C531
型式	C531
測温方式	予測式（予測検温・実測検温兼用）
温度検出	サーミスタ
検温部位	口腔（舌下）
温度範囲	32.00～42.00℃
検温時間	予測検温時間：平均約20秒（おおよそ16～25秒）（電子音で告知） 約2分30秒後実測表示に自動切替 実測検温時間：約5分（電子音で告知）
温度精度	±0.05℃（35.00℃～38.00℃）、±0.1℃（32.00℃～34.99℃、38.01℃～42.00℃） 恒温水槽を用いて約1分間測定したときの表示温度の、標準温度計に対する誤差
表示方式	液晶表示素子による体温値 4 桁デジタル表示
電源電圧	DC3.0V（アルカリマンガン電池[LR41]2個）
消費電力	約1.0mW
分類	内部電源機器・BF形装着部 IPX7
使用回数	予測検温：約1500回 実測検温：約 450回
使用条件	周囲温度10℃～40℃、相対湿度30%～85%RH（ただし、結露なきこと）
保管条件	周囲温度 －10℃～50℃、相対湿度30%～95%RH（ただし、結露なきこと）
外観寸法	長さ129mm× 幅17.6mm ×厚さ12.6mm
質量	約12.8g（電池含む）
付属品	収納ケース、アルカリマンガン電池（LR41×2、本体内部）、取扱説明書／品質保証書、添付文書／EMC技術資料

EMC適合

本製品は EMC 規格 IEC 60601-1-2：2001 に適合しております。
CISPRグループ分類 ：グループ1
　　　クラス分類　：クラスB

ご相談・お問い合わせ先

この商品に関するご相談やお問い合わせは、製品コードをご確認の上、お買い上げの販売店又は「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

テルモホームページアドレス　http://www.terumo.co.jp/

この体温計の販売名は **テルモ電子体温計C531** です。

製造販売業者：テルモ株式会社　〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号

管理医療機器
一般的名称：電子体温計
販売名：テルモ電子体温計C531

医療機器認証番号 222AABZX00107

ET_C531,H_J_500_001